# KIRTAN SOHILA

Drie Goeroes, Goeroe Nanak, Goeroe Amar Das en Goeroe Arjan, hebben vijf *Shabads* bijgedragen over de pijn van het afgescheiden zijn en het vieren van de gelukzaligheid van vereninging, van één-zijn. De eerste drie *Shabads* werden gesproken door Guru Nanak, de vierde *Shabad* door Guru Ram Das en de vifde door Goeroe Arjan Dev. Samen vormen ze het nachtelijk gebed dat alle Sikhs opzeggen voordat ze gaan slapen.

Het is de meest harmonieuze *Naad* die ooit werd gesproken. De *Naad* verhoogt de gevoeligheid van de aura voor bescherming, in zo'n mate dat wat voor negativiteit dan ook kilometersver wordt weggenomen. Als je wordt bedreigd door gevaar van wat voor soort dan ook, uit directe of indirecte bron, en als je jezelf wilt beschermen met de omringing van het gehele magnetische veld van de aarde, zeg dan *Kirtan Sohila* op. De religieuze en artistieke waarde van deze hymnes is onovertroffen.

• De eerste hymne visualiseert de eenwording van het individuele zelf met de Uiteindelijke Realiteit.
• De tweede hymne toont ons de eenheid van het Uiteindelijke, ondanks een eindeloze verscheidenheid aan geschriften, leraren en filosofiën.
• De derde hymne wijst alle vormen van uiterlijke vroomheid en ritueel af, en schetst een levendig beeld van de hele cosmos in harmonieuze aanbidding. In plaats van schalen met lampen erop, wierook en andere offers, zijn de hemelen zelf een geïntegreerde schaal, met de zon en de maan als lampen, de sterren als parels en alle vegetatie een offer van bloemen. Luid ritueel gezang wordt vervangen door de innerlijke, losse melodie die zonder beweging speelt.
• De vierde hymne in de *Sohila* komt van de vierde Goeroe en verklaart het belang van de goddelijke Naam waardoor alle lijden en transmigratie wordt geannulleerd.
• De vijfde hymne, van Goeroe Arjan Dev, viert het leven hier in deze wereld: we moeten gebruik maken van deze prachtige mogelijkheid om anderen te dienen en goddelijke waarde te verdienen. Het onbekende Mysterie wordt onthuld aan de verlichte persoon die daarna de gelukzaligheid en de vrijheid van onsterfelijkheid geniet.

De *Kirtan Sohila* wordt ook opgezegd bij crematies en kan worden gevonden op pagina's 12 en 13 van de geschriften van Goeroe Granth Sahib.

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

Sohilaa Raag gaorhee die-pkie mehlaa 1

**Sohilaa ~ The Song Of Praise. Raag Gauree Deepakee, First Mehl:**

Sohilaa ~ het Lied van Lof. Raag Gauree Deepakee, Eerste Mehl:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Ik-oNkaar satgur parsaad.

**There is but one God. By The Grace Of The True Guru(He is obtained):**

Er is slechts één God. Door de Gratie van Ware Goeroe (wordt Hij bereikt):

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੋ ॥

jai ghar kierat aakhie-ai kartè kaa hoé biechaaro.

**In that house where the Praises of the Creator are chanted and contemplated.**

In dat huis waar de Lof op de Schepper wordt gezongen en overdacht.

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੋ ॥੧॥

thit ghar gaavhu sohilaa sivrihu sirdjanhaaro. ||1||

**(Go to) that house (and) sing Songs of Praise; meditate and remember the Creator Lord ||1||**

(Ga naar) dat huis (en) zing Liederen van Lof; mediteer en herinner u de Heer, de Schepper. ||1||

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

tum gaavhu méré nirbhao kaa sohilaa.

**(Go and ) Sing the Songs of Praise of my Fearless Lord.**

(Ga en) zing de Liederen van Lof over mijn Heer Zonder Angst.

ਹਉ ਵਾਰੀ ਜਿਤੁ ਸੋਹਿਲੈ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

hao waarie jit sohilè sadaa sukh ho-è. ||1|| rahaa-o.

**I am a sacrifice to that Song of Praise which brings eternal peace. ||1||Pause||**

Ik ben een offer aan dat Lied van Lof dat eeuwige vrede brengt||1||Pause||

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

nit nit jie-arhè samaalee-an dékhégaa dévanhaar.

**Day after day, He cares for His beings; the Great Giver watches over all.**

Dag na dag, zorgt Hij voor Zijn wezens; de Geweldige Schenker past op iedereen.

ਤੇਰੇ ਦਾਨੈ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਤਿਸੁ ਦਾਤੇ ਕਵਣੁ ਸੁਮਾਰੁ ॥੨॥

téré daanè kiemat naa pawè tis daatè kawan sumaar. ||2||

**Your Gifts cannot be appraised; (so) how can anyone compare to the Giver? ||2||**

Uw Geschenken kunnen niet worden geschat; (dus) hoe kan iemand zich met de Gever vergelijken? ||2||

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

sambat saahaa likhi-aa mil kar paavhu teel.

**(Considering his own death as a marriage, Guru ji says) The day of my wedding (to the Lord) is pre-ordained. Come, gather together and pour the oil (as per old Indian custom of welcoming somebody) over the threshold.**

(Zijn eigen dood beschouwende als een huwelijk, zegt de Goeroe) De dag van mijn huwelijk (met de Heer) is vooraf bepaald. Kom, kom samen bijeen en giet de olie over de drempel (zoals in het oude Indiase welkomstritueel).

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

deh sajan asiesrhie-aa ji-o hovè saahib si-o meel. ||3||

**My friends, give me your blessings, (so) that I may merge with my Lord and Master.||3||** Mijn vrienden, geef mij uw zegeningen, opdat ik kan samensmelten met mijn Heer en Meester. ||3||

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

ghar ghar ayho paahuchaa sad-rhé nit pavann.

**Unto each and every home, into each and every heart, this summons (of marriage/death) is sent out; the call comes each and every day (to someone or the other).**

Naar elk en ieder huis, naar elk en ieder hart wordt deze oproep (van huwelijk/dood) gestuurd; de oproep komt elke en iedere dag (naar een willekeurig persoon).

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

sadanhaaraa simrie-è naanak sé dih aavann. ||4||1||
**(So without wasting time) Remember in meditation the One who summons us; O Nanak, that day is drawing near! (for you as well) ||4||1||**
(En dus zonder tijd te verspillen) Herinnert u in meditatie de Ene die ons oproept; O Nanak, die dag komt dichterbij! (ook voor u) ||4||1||

[De boodschap van deze Shabad is dat we ons altijd moeten herinneren dat de dood ons elk moment kan inhalen, en dat het een zeer tragisch moment voor onze familie en voor onszelf kan zijn. Maar we kunnen dit moment veranderen in een gebeurtenis van geluk en vreugde, als we – in plaats van ons leven te verspillen met onechte, wereldse genoegens – ons de Heer herinneren en Zijn lof zingen met ware liefde en toewijding. Dan, in plaats van bang te zijn voor het moment van de dood, zullen we vooruitkijken naar dit moment als onze eenwording en huwelijk met onze Heer God.]

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa mehlaa 1.
**Raag Aasaa, First Mehl:**
Raag Aasaa , Eerste Mehl:

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

shé ghar shé gur shé updees.
**There are six schools of philosophy, six teachers, and six sets of teachings.**
Er zijn zes filosofiescholen, zes leraren en zes groepen leerstellingen.

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੋ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

gur gur éko wees aneek. ||1||
**But the Teacher of teachers is the ONE, who appears in so many forms. ||1|**
Maar de Leraar der leraren is de ENE, die in zo vele vormen verschijnt. ||1||

ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥

baabaa jè ghar karté kierat ho-è.
**(Therefore) O Baba (my respected friend), that system in which the Praises of the Creator are sung**
(Daarom) O Baba (mijn gerespecteerde vriend), dat systeem waarin de Lof van de Schepper wordt gezongen

ਸੋ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

so ghar raakh vadaa-ie to-è. ||1|| rahaa-o.
**Follow that system; in it rests true greatness. ||1||Pause||**
Volg dat systeem; daarin rust ware grootsheid. ||1||Pause||

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥

visu-è chasi-aa gharhie-aa pahraa thitie vaarie maahu ho-aa.
**(Regarding the different forms of the Lord, Guru Ji explains with another commonplace metaphor. He says:) The seconds, minutes and hours, days, weeks and months,**
(De Goeroe verklaart met weer een gebruikelijke metafoor de verschillende vormen van de Heer. Hij zegt:) De seconden, minuten en uren, dagen, weken en maanden,

ਸੂਰਜੁ ਏਕੋ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥

soeraj eko rut aneek.
**and the various seasons originate from the one sun;**

en de verschillende seizoenen komen uit de ene zon voort;

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

naanak karté ké kété wees. ||2||2||
**O Nanak, in just the same way, the many forms originate from the Creator. ||2||2||**
O Nanak, op precies dezelfde manier komen de vele vormen uit de Schepper voort. ||2||2||

[In deze voorgaande Shabad legt de Goeroe uit dat we de lof van de Heer moeten zingen in dat huis of die plaats waar men reflecteert over die ENE Heer en Zijn glorie. En net zoals er maar één zon is maar vele seizoenen (zomer, winter, lente, herfst – een gevolg van de verschillende posities van de aarde in verhouding tot de zon); op een gelijke wijze, O Nanak, zijn er ontelbare vormen of manifestaties van die ENE Schepper.]

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Dhanaasrie mehlaa 1.
**Raag Dhanaasree, First Mehl:**
Raag Dhanaasaree, Eerste Mehl:

(According to Dr. Bh. Vir Singh Ji this Shabad/Hymn was recited by Guru Nanak Dev when he visited Hindu Holy Place - Jaganaath Puri in India and saw people performing the (Aarti) worship of their statue deity with lighted lamps and incense sticks. On being asked, the reason for his non-participation, Guru Ji pointed to them the beautiful Aarti (or worship) of the Lord, is being performed continuously. He explains:
(Volgens Dr. Bh. Vir Singh Ji werd deze Shabad/Hymne gereciteerd door Goeroe Nanak Dev toen hij op bezoek was in het Hindu Heiligdom 'Jaganaath Puri' in India. Hij zag daar de mensen de Aarti aanbidding doen voor de beeltenis van hun god, met brandende lampen en wierookstokjes. Toen men hem vroeg waarom hij niet meedeed, gaf de Goeroe aan dat de prachtige Aarti (of aanbidding) van de Heer continu plaatsvindt. Hij verklaart:)

ਗਗਨ ਮੈ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੋਤੀ ॥

gagan mè thaal rav chand diepak banè taarikaa mandal janak motie.
**Upon that cosmic plate of the sky, the sun and the moon are the lamps. The stars and their orbs are the studded pearls.**
Op die kosmische schaal van de hemel zijn de zon en de maan de lampen. De sterren en hun planeten zijn de bezaaide parels.

ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੋ ਪਵਣੁ ਚਵਰੋ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥

Dhoep maléaanlo pavan chavro karé sagal banraa-é foelant jotie. ||1||
**The fragrance of sandalwood in the air is the temple incense, and the wind is the fan. All the plants of the world are the altar flowers in offering to You, O Luminous Lord. ||1||**
De geur van sandelhout in de lucht is de tempelwierook, en de wind is de waaier. Alle planten van de wereld zijn de bloemen op het altaar als offer aan U, O Lichtgevende Heer. ||1||

ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥

kèsie aartie ho-é. bhav khandnaa térie aartie.
**What a beautiful Aartee, lamp-lit worship service this is!**
Wat een mooie Aarti, vereringsdienst met brandende lampen is dit!

ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

anhataa sabad vaajant bhérie. ||1|| rahaa-o.
**The Unstruck Sound-current of the Shabad is the vibration of the temple drums. ||1||Pause||**
De ongeslagen geluidsstroom van de Shabad is de trilling van de trommels in de tempel. ||1||Pause||

ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੋਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੁੋਹੀ ॥

sehas tav nèn nan nèn heh tohi kao sehas moerat nannaa ék tohie.
**You have thousands of eyes (because you pervade all the creatures), and yet You have no eyes (because you are formless). You have thousands of forms, and yet You do not have even one.**
U hebt duizenden ogen (omdat u alle wezens doordringt), en toch hebt U geen ogen (omdat U vormeloos bent). U hebt duizenden vormen, en toch hebt u er zelfs niet één.

ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ ਨਨ ਏਕ ਪਦ ਗੰਧ ਬਿਨੁ ਸਹਸ ਤਵ ਗੰਧ ਇਵ ਚਲਤ ਮੋਹੀ ॥੨॥

sehas pad bimal nan ék pad ganDh bin sehas tav ganDh iv chalat mohie||2||
**You have thousands of Lotus Feet, and yet You do not have even one foot. You have no nose, but you have thousands of noses (to smell all these flowers, and scents). This Play of Yours entrances me. ||2||**
U hebt duizenden Lotusvoeten, en toch hebt u zelfs niet één voet. U hebt geen neus, maar u hebt duizenden neuzen (om al deze bloemen en al deze geuren te ruiken). Dit spel van van u brengt me in verrukking. ||2||

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥

sabh meh joot joot hè so-è.
**Amongst all there is light and that light (art Thou).**
Overal is licht en dat licht (bent U).

ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥

tis dè chaanan sabh meh chaanan ho-è.
**By this Illumination, that Light (of the one God) is radiant within all.**
Door deze Verlichting is dat Licht (van de ene God) stralend binnen iedereen.

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

gur saakhie joot pargat ho-é.
**Through the Guru's Teachings, the Light shines forth (becomes manifest).**
Door de Leerstellingen van de Goeroe schijnt het Licht naar buiten (manifesteert het zich).

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

jo tis bhaavè so aartie ho-é. ||3||
**That which is pleasing to Him is the lamp-lit (real Aarti) worship service. ||3||**
Datgene dat Hem behaagt is de echte vereringsdienst met brandende lampen (de echte Aarti). ||3||

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੋਭਿਤ ਮਨੋ ਅਨਦਿਨੋ ਮੋਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥

har charan kaval makrand lobhit mano andino mohé aahie pi-aasaa.
**My mind is enticed by the honey-sweet Lotus Feet of the Lord. Day and night, I thirst for them.**
Mijn geest wordt door de honigzoete Lotusvoeten van de Heer verleid. Dag en nacht snak ik ernaar.

ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਲੁ ਦੇਹਿ ਨਾਨਕ ਸਾਰਿੰਗ ਕਉ ਹੋਇ ਜਾ ਤੇ ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਵਾਸਾ ॥੪॥੩॥

kirpaa jal deh naanak saaring kao ho-è jaa tè térè naa-é vaasaa.||4||3||

**(O God) Bestow the Water of Your Mercy upon Nanak, the thirsty song-bird, so that he may come to dwell in Your Name. ||4||3||**
(O God) Schenk het water van Uw genade aan Nanak, de dorstige zangvogel, zodat hij zich in Uw Naam kan bevinden. ||4||3||

[De boodschap van de voorgaande Shabad is dat we de Heer die de Meester van het hele universum is moeten aanbidden, in plaats van afbeeldingen of andere wezens. De beste manier om Hem te vereren is om naar Zijn 'Wil' te leven en altijd aan Hem te denken met liefde en toewijding. Maar om onszelf klaar te maken voor dit soort verering van de Heer en om te leren naar Zijn 'Wil' te leven, moeten we eerst vele problemen binnen in onszelf oplossen. Daarom vertelt de Goeroe ons in de volgende Shabad over deze problemen en over hoe we die kunnen ontstijgen.]

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥
Raag Ga-orhie poerbie mehlaa 4.
**Raag Gauree Poorbee, Fourth Mehl:**
Raag Gauree Poorbee, Vierde Mehl:

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥
kaam karoDh nagar baho bhari-aa mil saaDhoe khandal khanda hé.
**The body-village is filled to overflowing with anger and sexual desire; these were broken into bits (i.e. the mind has been cleared of the passions of lust and anger) when I met with the Holy Saint (i.e. by taking their help).**
Het lichaamsdorp vloeit over van woede en seksuele lust; deze werden in kleine delen gebroken (d.w.z. deze passies van lust en woede werden uit de geest verwijderd) toen ik de Heilige ontmoette (d.w.z. door het aanvaarden van diens hulp).

ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਤ ਲਿਖੇ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਮਨਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਮੰਡਲ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੧॥
poorab likhat likhé gur paa-i-aa man har liv mandal mandaa hé. ||1||
**By pre-ordained destiny, I have met with the Guru. I have entered into the realm of the Lord's Love. ||1||**
Door lotsbeschikking heb ik de Goeroe ontmoet. Ik ben binnengetreden in het rijk van de Liefde van de Heer. ||1||

ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥
kar saaDhoe anjulie pun waddaa hé.
**(Therefore on the basis of his own experience Guru Ji advises:) Greet the Holy Saint with your palms pressed together; this is an act of great merit.**
(En daarom, gebaseerd op zijn eigen ervaringen, adviseert de Goeroe:) Begroet de Heilige met uw palmen tegen elkaar gedrukt; dit is een daad van grote verdienste.

ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
kar dand-ut pun waddaa hé. ||1|| rahaa-o.
**Bow down before Him; this is a virtuous action indeed. ||1||Pause||**
Buig voor Hem; dit is werkelijk een deugdzame daad. ||1||pause||.

ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ॥
saakat har ras saad na jaani-aa tin antar ha-umè kandaa hé.
**The wicked shaaktas (the faithless cynics), do not know the Taste of the Lord's Sublime Essence. The thorn of egotism is embedded deep within them.**

De slechte shaaktas (de ongelovige cynici), kennen de smaak van de Sublieme Essentie van de Heer niet. De doorn van het egoïsme is diep binnen in hun vastgeklonken.

ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ॥੨॥

ji-o ji-o chaleh chubhé dukh paavèh jamkaal saheh sir dandaa hé. ||2||

**The more they walk away (advance in life), the deeper it pierces them, and the more they suffer in pain, until finally, the Messenger of Death smashes his club against their heads. ||2||**

Hoe meer zij weglopen (vooruitkomen in het leven), hoe dieper deze doorn hen doorboort en hoe meer zij lijden in pijn, tot tenslotte de Boodschapper van de dood zijn knots tegen hun hoofden slaat. ||2||

ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਣੇ ਦੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਵ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

har jan har har naam samaanè dukh janam maran bhav khanda hé.

**(But) the humble servants of the Lord are absorbed in the Name of the Lord, Har, Har. The pain of birth and the fear of death are eradicated.**

(Maar) de bescheiden dienaars van de Heer zijn opgenomen in de Naam van de Heer, Har, Har. De pijn van geboorte en de angst voor de dood is uitgewist.

ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਪਾਇਆ ਪਰਮੇਸਰੁ ਬਹੁ ਸੋਭ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਹੇ ॥੩॥

abhinaasie purakh paa-i-aa parmésar baho sobh khand brèhmandaa hé||3||

**They have found the Imperishable Supreme Being, the Transcendent Lord God, and they receive great honor throughout all the worlds and realms. ||3||**

Zij hebben het Onvergankelijke Opperste Wezen, de Onovertroffen Heer God, gevonden en groot eerbetoon in alle werelden en rijken is hun deel. ||3||

ਹਮ ਗਰੀਬ ਮਸਕੀਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਹਰਿ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਵਡ ਵਡਾ ਹੇ ॥

ham garieb maskien prabh téré har raakh raakh wad waddaa hé.

**(Finally Guru Ji shows us how to pray to the Lord and what to ask from Him. He says:) I am poor and meek, God, but I belong to You! Save me-please save me, O Greatest of the Great!**

(Tenslotte toon de Goeroe ons hoe we tot de Heer moeten bidden en wat wij van Hem moeten vragen. Hij zegt:) Ik ben arm en volgzaam, God, maar ik ben van U! Red mij – alstublieft, red mij, O Grootste der Groten!

ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਟੇਕ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੪॥੪॥

jan naanak naam aDhaar teek hè har naamé hie sukh mandaa hé.||4||4||

**Servant Nanak takes the Sustenance and Support of the Naam. In the Name of the Lord, he enjoys celestial peace. ||4||4||**

Dienaar Nanak neemt het voeding en de steun van de Naam. In de Naam van de Heer geniet hij de hemelse vrede. ||4||4||

[De boodschap van deze Shabad is dat als we onze geest willen bevrijden van de zonden van lust, woede en andere zondige passies, en als we een zalige eenwording met de Heer willen bereiken, dan moeten we zeer nederig de begeleiding van de Heilige Goeroe zoeken (Granth Sahib Ji). Vervolgens, in navolging van de begeleiding van de Goeroe, moeten we tot de Heer bidden om ons te zegenen met de steun en het anker van Zijn Naam (d.w.z. Zijn oneindige, liefdevolle herinnering).]

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Ga-orhee poorbie mehlaa 5.

**Raag Gauree Poorbee, Fifth Mehl:**

Raag Gauree Poorbee, Vijfde Mehl:

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥

kara-o bénantie sunhu méré mietaa sant tèhal kie bélaa.

**Listen, my friends, I beg of you: now is the time to serve the Saints!**

Luister, mijn vrienden, ik bid u: nu is de tijd om de Heiligen te dienen!

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

iehaa khaat chalhu har laahaa aagè basan suhélaa. ||1||

**In this world, earn the profit of the Lord's Name, and hereafter, you shall dwell in peace. ||1||**

Verdien de waarde van de Naam van de Heer in deze wereld en hierna zult u in vrede vertoeven. ||1||

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥ ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

aoDh ghatè dinas renaarè. man gur mil kaaj savaarè. ||1|| rahaa-o.

**This life is diminishing, day and night. Meeting with the Guru, your affairs shall be resolved. ||1||Pause||**

Dit leven vermindert, dag en nacht. In een ontmoeting met de Goeroe zullen uw zaken worden opgelost. ||1||Pause||

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

ih sansaar bikaar sansé meh tari-o brahm gi-aanie.

**This world is engrossed in corruption and cynicism. Only those who know God are saved.**

Deze wereld wordt in beslag genomen door corruptie en cynisme. Alleen diegenen die God kennen zijn gered.

ਜਿਸਹਿ ਜਗਾਇ ਪੀਆਵੈ ਇਹੁ ਰਸੁ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤਿਨਿ ਜਾਨੀ ॥੨॥

jisèh jagaa-è pie-aavè ih ras akath kathaa tin jaanie. ||2||

**Only those who are awakened by the Lord to drink in this Sublime Essence, come to know the Unspoken Speech of the Lord. ||2||**

Alleen diegenen die door de Heer worden gewekt om deze Sublieme Essentie in zich op te nemen, leren de Onuitgesproken Spraak van de Heer kennen. ||2||

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

jaa kao aay so-ie bihaajhahu har gur tè maneh baséraa.

**Do only that business for which you have come into the world (ie. to remember the Lord and reunite with Him), and through the Guru, the Lord shall dwell within your mind.**

Doe slechts die zaken waarvoor u in de wereld bent gekomen (d.w.z. u de Heer herinneren en u met Hem verenigen) en door de Goeroe zal de Heer in uw geest vertoeven.

ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਸਹਜੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਇਗੋ ਫੇਰਾ ॥੩॥

nij ghar mèhal paavhu sukh sehjè bahur na hoie-go féraa. ||3||

**Within the home of your own inner being, you shall obtain the Mansion of the Lord's Presence with intuitive ease. You shall not be consigned again to the wheel of reincarnation. ||3||**

In de woning van uw eigen binnenste wezen zult u het Huis van de Aanwezigheid van de Heer met intuïtief gemak bereiken. U zult niet opnieuw naar het wiel van wedergeboorte worden verwezen. ||3||

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥

antarjamie purakh biDhaatè sarDhaa man kie poerè.

**(Finally Guru Ji prays to the Lord) O Inner-knower, Searcher of Hearts, O Primal Being, Architect of Destiny: please fulfill this yearning of my mind.**
(Tenslotte bidt de Goeroe tot de Heer) O Kenner van het Innerlijk, Onderzoeker van Harten, O Oorspronkelijk Wezen, Architect van de Lotsbestemming: vervul alstublieft dit verlangen van mijn geest.

ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਇਹੈ ਸੁਖੁ ਮਾਗੈ ਮੋ ਕਉ ਕਰਿ ਸੰਤਨ ਕੀ ਧੂਰੇ ॥੪॥੫॥

naanak daas ihè sukh maagè mo kao kar santan kie Dhoerè. ||4||5||
**Nanak, Your slave, begs for this happiness: let me be the dust of the feet of the Saints. (i.e. bless him with the most humble service of the saints) ||4||5||**
Nanak, Uw slaaf, bidt voor dit geluk: laat mij het stof van de voeten van de Heiligen zijn. (d.w.z. zegen hem door hem de meest nederige diensten aan de heiligen te laten bewijzen) ||4||5||

[De boodschap van de voorgaande Shabad is dat dit leven als mens onze kans is om ons doel van hereniging met de Heer te bereiken. Daarom moeten we de begeiding van de heilige (Goeroe Granth Sahib Ji) zoeken in plaats van onze tijd te verspillen met andere zaken, en onder die begeleiding de Heer aanbidden. Op deze manier zullen we herenigd worden met de Heer, en vrijgemaakt worden van de pijn van meer geboorten of dood (reïncarnatie).]